

Gefühl und Psychologie in der Naturwissenschaft ?!

Ist Leben in der Wissenschaft, in der Medizin und in der Alternativmedizin gut genug verstanden?

Das Gefühl, die Grundlage unseres Lebens, verschwindet zunehmend aus den (Natur-)Wissenschaften, aus der Medizin! Das Gefühl ist die Grundlage unseres Lebens, wenn wir auf die zentrale Frage unseres Lebens schauen:

Wie geht es uns? Geht es uns *gut*?

Jede Wissenschaft ist dazu da, uns zu dienen. Welchen Sinn sollte sie sonst haben, als für uns Menschen nützlich zu sein? Der Nutzen wird maßgeblich durch unser Gefühl bestimmt.

Worauf beruht unser Leben?

Ich denke, wir sind mehr als unsere Gene. Wir sind mehr als die Zustände, die wir in der modernen Medizin leicht messen oder aufwendig untersuchen können. Wo bleiben dabei zum Beispiel die Erkenntnisse der *Psychologie*, die uns über unser ›individuelles Erleben und Verhalten‹ verstehen?

Welchen Einfluss haben mögliche neue Perspektiven auf unser Leben darauf, wie wir mit Krankheit und kranken Menschen, mit uns selber, umgehen?

Meine Antwort auf diese Frage ist der Achtsamkeitsprozess. Er definiert unsere Existenz ganz allgemein über die Grundlage der Psychologie, über unser ›individuelles Erleben und Verhalten‹, über unsere Gefühle und Handlungen. Diese Definition geschieht auf physikalisch-biologischer Basis, über einen Regelprozess.

Auf diese Weise kommen die Psychologie und das Gefühl in die Naturwissenschaften.

Der Achtsamkeitsprozess

Der Kreislauf des Achtsamkeitsprozesses ist nach meiner Auffassung der zentrale Regelprozess unseres Lebens. Unsere Lebenssituation löst Gefühle aus. Aus diesen entstehen unsere Antriebe, die in unsere Handlungen resultieren und unsere Lebenssituation verändern und damit unser Gefühl. Und so beginnt es wieder von vorne (siehe Abbildung 1).



Abbildung 1

Unser Achtsamkeitsprozess stellt sich als Spirale dar, wenn wir unser Gedeihen, unseren Lernprozess und unsere Persönlichkeitsentwicklung hinzunehmen (siehe Abbildung 2). Denn wir lernen, wie unsere Lebenssituation, unsere Gefühle, Antriebe und Handlungen verknüpft

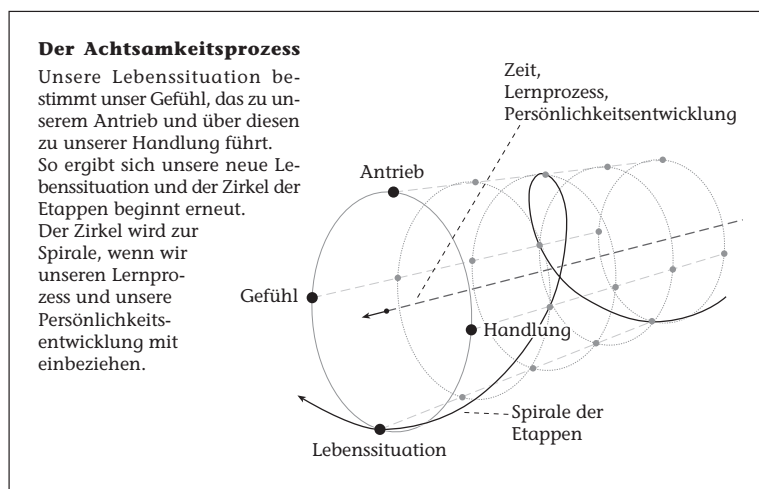


Abbildung 2

sind.

Dieser Regelprozess ist nicht zu unterschätzen, weil er alle Regelprozesse unseres Lebens durch unsere Gefühle überwacht und durch unsere Handlungen beeinflusst. So koordiniert er die Kaskade der biologischen Regelprozesse unseres Lebens, selbst unser soziales Leben.

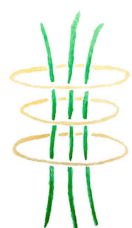
Eure Ideen und Notizen zu Gefühlen und Psychologie in der Naturwissenschaft:

Kontakt und Links

Wolfgang Huß

wh@nsosp.org

›Spannungsspiel des Leben‹: www.nsosp.org/spannung



Spannungsspiel des Lebens
Natur- und Lebensphilosophie